DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok V. — 1909. **Nr. 1.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczną z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Skok z obciążeniem ramion.

Starożytni Grecy używali przy skoku ciężarków. Zdawałoby się, że obciążenie ramion, a więc tem samem powiększenie wagi całego ciała, utrudni skok, uczyni go niższym lub bliższym. Tymczasem rzecz ma się zupelnie odwrotnie. Z obciążeniem ramion zyskujemy w praktyce lepsze rezultaty w skoku, tu zaś postaramy się udowodnić to teoretycznie.

Człowiek, który waży 70 kg. posiada ramiona, które przeciętnie ważą 5 kg. Gimnastyk, którego ciężar całego ciała do ciężaru jego ramion pozostaje w stosunku 70 kg. : 5 kg. może skoczyć bez pomocy ramion do wysokości 1·20 m. Mięśnie, które były czynne przy skoku, wykonały wtedy pracę = 70×1·20=84 kgm. (kilogramometrów). Jeżeli zaś mięśnie ramion mają tę siłę, że w chwili skoku mogą rzucić w górę nie tylko swój własny ciężar (5 kg.), ale jeszcze ciężar przybrany, n. p. 5 kg. do wysokości 2 m. natenczas otrzymamy następujące działanie:

a) przy nieobciążonych ramionach, praca ramion = 5 kg. × 2 m. =10 kgm. a więc mamy z poprzednią pracą ogółem 84 mkg. + 10 mkg. =94 kgm.

Przyjmując, że skaczący, przy użyciu odpowiedniego rzutu ramion, skacze do wysokości x m., to będziemy mieli z jednej strony pracę równającą się x×70 kgm,, z drugiej zaś równą 94 kgm., z czego wynika: x=94 : 70=1·34 kgm. A więc przy odpowiedniem

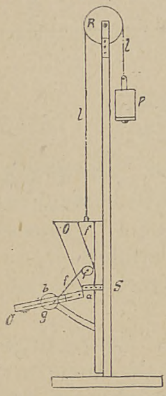
użyciu ramion, skoczy on o 14 cm. wyżej, niż przy skoku z ramionami n. p. na biodrach.

b) przy obciążeniu ramion ciężarem 5 kg., praca ramion da nam 10 kg. × 2 m. = 20 kgm. czyli łącznie z pracą całego ciała = 84 kgm. + 20 kgm. = 104 kgm.

Przyjmując, że skaczący, przy użyciu odpowiedniego rzutu obciążonych ramion, skacze do wysokości y m., to będziemy mieli analogicznie do poprzedniego, z jednej strony pracę równą y × 75, z drugiej zaś równą 104 kgm. z czego wynika: y = 104 : 75 = 1·386 m. czyli że przy odpowiedniem użyciu obciążonych ciężarem 5 kg. ramion, zyska skaczący ogółem 19 cm. w skoku ponad normalną wysokość, a więc 5 cm. więcej, niż bez obciążenia ramion.

Szybkość, z jaką poruszają się ramiona przy skoku, zależy od ich obciążenia, trzymanej rozumie się w pewnych granicach. Chłopak n. p. nie rzuci 50 gr. kamień dalej, niż 100 lub 150 gr., ba nawet jest rzeczą wskazaną i potrzebną zastosować odpowiedni ciężar, aby wykorzystać całą zdolność mięśni.

Twierdzenie to udowodnimy eksperymentem na następującym przyrządzie, którego rycinę podajemy.



Część przyrządu, oznaczona literą (O) przedstawia ludzkie ramię (od łokcia do stawu barkowego), część zaś, oznaczona literą (U), przedramię. Ramię i przedramię połączone są szarnirem (a). Mięśnie, zbliżające przedramię do ramienia, przedstawione są na przyrządzie sprężyną (f f f). W punkcie (g) możemy za pomocą śrubki przymocować ciężar 100 gr. (czyli obciążyć przedramię). Drugą śrubką przy (b) naciągamy sprężynę (f), całą zaś rzecz zawieszamy na sznurze (l), przeprowadzonym przez blok (R) i zrównoważamy za pomocą ciężaru (P).

Jeżeli sprężynę zwolnimy, natenczas przedramię (U) uderza o ramię (O) i podnosi całość w górę.

Robiąc szereg takich doświadczeń bez obciążania przedramienia (U), dochodzimy do tego, że ustalimy wysokość wzniesienia się w przybliżeniu na 8·5 cm. Skoro jednak przedramię (U) obciążymy 100 gr., natenczas podnosi się całe to przyrządzenie o 11·8 cm. w górę czyli o 3·3 cm. wyżej, niż bez obciążenia

Kto chce wprowadzić skok z obciążeniem rąk — niechaj nie używa do tego zwykłych ciężarków, które nie są odpowiednie i za ciężkie, lecz użyje ciężarków drewnianych o kształcie łękowym t. z. »mnożników«. Skok z mnożnikiem zastosować należy wyłącznie do gimnastyki sokolej i z młodzieżą starszą, a i tu rozpocząć należy z lekkiemi »mnożnikami«. Mnożników należy mieć kilka par o różnym ciężarze. (Körper und Geist). *Fr. Kapał.*

Ćwiczenia „Basket Ballem“

wykonane przez Czechów z Ameryki na Zlocie w Pradze 1907 r.

ułożyli:

A. Haller, Aug. Tesař, B. Trefny.

Ćwiczenia składają się z 3 oddziałów — każdy zaś z 4 części względnie obrazów.

Ustawienie ćwiczących: kolumna czwórkowa o rozstępie między poszczególnemi jednostkami danej czwórki równającym się 4 m.

W czwórce każdej rozróżnić należy: pierwszego, drugiego, trzeciego i czwartego. Przed ćwiczeniami trzymają piłkę tylko »pierwszy« i »czwarty«, »drugi« i »trzeci« piłki nie mają. W pierwszym i drugim oddziale, tudzież w pierwszej części III. oddziału podano ćwiczenia tylko dla jednej dwójki, rozumie się jednak, że i druga dwójka czwórki te same wykonywa ćwiczenia, a mianowicie »trzeci« to, co »pierwszy«, »czwarty« to, co »drugi«. Przy pierwszych 8 taktach w 6 lub 7 takcie chwyci »drugi« rzuconą piłkę przez »pierwszego« i z taktem 8-mym, trzymając piłkę, przejdzie do postawy zasadnej. W następnych 8 taktach następuje odwrotne oddanie piłki, a »drugi« ćwiczy te same ruchy, co pierwszy i naodwrót, a obaj zawsze w stronę opaczną, niż poprzedni. Z końcem 16-go taktu piłka jest powrotnie w rękach »pierwszego«, poczem powtarza się poprzednich 16 taktów jeszcze raz.

Każda część (obraz) ma przeto 32 taktów. Z 32 taktem pierwszej części (obrazu) III. oddziału rzuca »trzeci« piłkę »czwartemu«, tak, ażeby piłkę mieli w tej dobie »pierwszy i czwarty«, bo w następnej części (II. obraz III. oddział) ćwiczą z sobą »pierwszy i trzeci« — »drugi i czwarty«. W 4-tym takcie tego obrazu rzuca piłkę »drugi pierwszemu« a »trzeci czwartemu« — zaś w takcie 6-tym rzuca piłkę »pierwszy trzeciemu« a »czwarty drugiemu«. W III. obrazie III. oddziału ćwiczy druga dwójka danej czwórki to samo, co pierwsza, jednak w odwrotnym porządku; »czwarty« ćwiczy to, co »pierwszy« ale w stronę przeciwną — »trzeci« to, co »drugi« ale w stronę przeciwną. W takcie ostatnim (31) znajdzie się »czwarty« na pierwotnem miejscu i szybko odłoży piłkę na ziemi na lewo w bok — albowiem w następnym ostatnim obrazie III. oddziału ćwiczy każda czwórka tylko jedną piłką. W ostatnim obrazie podane są ćwiczenia osobno dla każdego poszczególnego w danej czwórce.

Podając ćwiczenia, nie zaznaczono przy nich położenia rąk i głowy, albowiem każdy należycie wyrozumie to z ryciny.

Wszystkie ruchy, t. j. przejścia z jednego położenia ramion w następne, wykonywać należy tak, jakby ćwiczący miał zamiar piłkę rzucić przeciwnikowi. Czyli — że rzut należy złudnie naznaczyć — z wyjątkiem tych momentów, w których rzeczywiście piłkę rzuca. W przebiegu tych ćwiczeń zmienia się często rozstęp ćwiczą-

*

cych — tego jednak na rycinach nie można było zaznaczyć z uwagi na rozmiary czasopisma.

Naćwiczając, należy z początku ćwiczyć w bardzo wolnem tempie, z dokładnem i estetycznem wykonywaniem póz, dopiero po należytej wprawie w ruchach, rzucaniu i chwytaniu piłki, przejść należy do tempa szybszego. W przypadkach, w których dla chwycenia źle rzuconej piłki, wykonać potrzeba inny ruch, niż przypadł z reguły, należy po dopadnięciu piłki szybko przejść w pozę przepisaną danym momentem, zanim się przejdzie w następną.

P o s t a w a p i e r w o t n a: zasadna, ramiona w dół, »pierwszy« i »trzeci« trzymają piłkę przed sobą, w dole w obu rękach. R u c h: w takt muzyki.

I. Oddział.

I. część. Ruchy pierwszych.

1. $^1/_4$ obrót w lewo, zakrok lewą, ram. w górę. Fig. 1.

2. $^1/_4$ obrót w lewo, ugnij lewą nogę+prawa prosta, ram. w bok, piłka na lewej dłoni. Fig. 2.

I. część. Ruchy drugich.

1. $^1/_4$ obrót w pr., wypad prawą wprzód, ram. wstecz na zewnątrz. Fig. 1.

2. Wypad lewą wprzód, ram. skurcz do chwytu. Fig. 2.

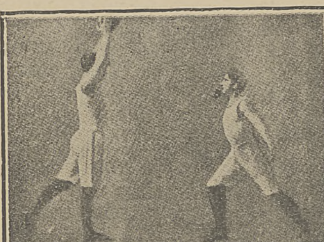


Fig. 1.



Fig. 2.

Ruchy pierwszych:

3. $^1/_4$ obrót w lewo, skłon wprzód, piłka na ziemi. Fig. 3.

Ruchy drugich:

3. Podnieś lewą wstecz, pr. r. w górę, l. r. wstecz. Fig. 3.



Fig. 3.



Fig. 4.

4. Wytrzymaj.

5. Tułów prostuj, unik w l. $^1/_4$ obrót tułowia w lewo, ram. wprzód w prawo. Fig. 4.

6. $^1/_2$ obrót w lewo, do wykroku lewą, ram. w górę (nieco ugięte) Fig. 5.

7. Ugnij lewą nogę, rzuć piłkę drugiemu, ram. pozostaną w poł. w górę skos. Fig. 6.

4. Wytrzymaj.

5. Wypad lewą w tył, ram. ugniąć bocznie. Fig 4.

6. Wypad prawą w tył, ramiona ugiąć nad głową. Fig. 5.

7. Zakrok lotny prawą, uchwyć piłkę w poł. ram. w górę skos (lekko ugięte). Fig. 6.



Fig. 5.



Fig. 6.

8. $^1/_4$ obrót w prawo, lewą ściągnij do prawej, ram. w dół.

Następnych 8 takt. : »pierwszy« wykonuje ruchy »drugiego«, jednak w odwrotną stronę t. j. na 1. wykonywa $^1/_4$ obrót w lewo i wypad lewą nogą nogą wprzód i t. d.

8. $^1/_4$ obrót w lewo, prawą ściągnij do l. nogi, ram. w dół.

Następnych 8 takt.: »drugi«, wykonuje ruchy »pierwszego«, jednak w odwrotną stronę t. j. na 1. wykonywa $^1/_4$ obrót w pr. i zakrok prawą nogą i t. d.

II. część. Ruchy pierwszych.

1. $^1/_4$ obrót w lewo, wykr. l., ram. ugięte, piłka przy piersi. Fig. 7.

II. część. Ruchy drugich.

1. $^1/_4$ obrót w prawo, zakrok lewą, ramiona wprzód. Fig. 7.

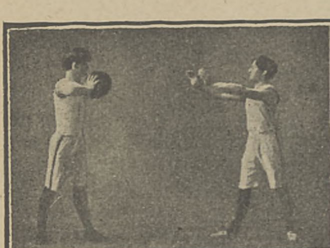


Fig. 7.



Fig. 8.

2. Wykrok pr., ram. wprzód. Fig. 8.

3. Wykrok lewą, ramiona w górę. Fig. 9.

4. $^{1}/_{2}$ obrót w prawo do wykroku prawą, piłka za głową. Fig. 10.

2. Zakrok prawą, ramiona skurcz. Fig. 8.

3. Zakrok lewą, ramiona w górę. Fig. 9.

4. Cały obrót w lewo z równoczesnym wyrzutem pr. nogi wstecz (połowę obrotu wykonywamy na obu piętach, poczem prawą nogę podnosimy wprzód i równocześnie na palcach lewej nogi wykonywamy dalszy obrót, nogę zostawiając w podniesieniu), ram. łukiem na prawo w górę. Fig. 10.

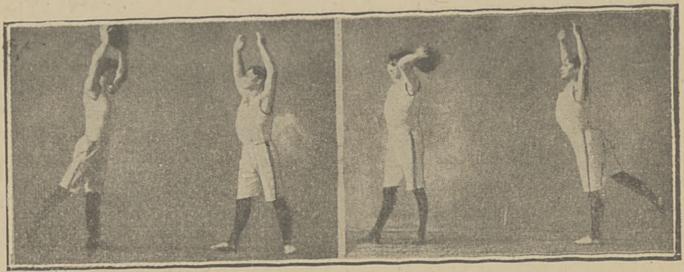


Fig. 9. Fig. 10.

5. Wykrok lewą, rzuć piłką w ziemię, ram. wprzód w dół. Fig. 11.

6. Wykrok prawą, uchwyć piłkę. Fig. 12.

5. Wykrok prawą, ramiona skurcz. Fig. 11.

6. Wykrok lewą, r. w bok, lekko ugięte. Fig. 12.

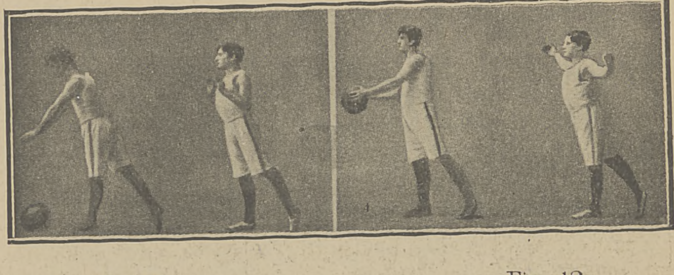


Fig. 11. Fig. 12.

7. $^{1}/_{4}$ obrót w lewo, lewą nogę podnieś w bok, łukiem w dół rzuć piłkę drugiemu, ramiona w dół na lewo. Fig. 13.

7. Wykrok prawą, równocześnie $^{1}/_{4}$ obrót w lewo + lewa noga w bok — chwycić piłkę o ram. ugiętych. Fig. 13.



Fig. 13.

8. Ściągnij lewą nogę do prawej, ram. w dół.

Następnych 8 takt.: »pierwszy« wykonuje ruchy »drugiego«, jednak w odwrotną stronę.

8. Ściągnij lewą nogę do prawej, ram. w dół.

Następnych 8 takt.: »drugi« wykonuje ruchy »pierwszego« jednak w odwrotną stronę.

(C. d. n.).

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski* *).

Korzystając z kursu gimn. pedag. Instytutu centralnego w Stokholmie i sądząc, że bliższe szczegóły, dotyczące samej nauki w tym zakładzie, nie będą obojętnymi szerszemu ogółowi nauczycieli gimnastyki, jak również tym, którzy zajmują się bliżej sprawą fizycz-

*) Druh W. Sikorski, nauczyciel ludowy w Brodach, otrzymawszy całoroczny urlop, udał się na studya gimnastyczne do Centralnego Instytutu w Stockholmie, celem gruntownego poznajomienia się z metodą gimn. szwedzkiej. Ponieważ d. W. S. okazał gotowość zasilania stamtąd czasopisma naszego fachowymi artykułami, przeto uważając, że największą korzyść dla nauczycieli przyniesie szczegółowy opis przebiegu pracy praktycznej całego kursu, uprosiliśmy go przedewszystkiem o współpracownictwo w tym właśnie kierunku, do czego się też zobowiązał i niniejszem przysłał nam początek swojej pracy.

nego wychowania w kraju naszym, mam zamiar przedstawić jeden z głównych działów tej nauki, mianowicie gimnastykę pedagogiczną, w przebiegu lekcyi praktycznych, jakie tu przećwiczamy.

Celem gimastyki pedagogicznej jest nie tylko staranie o zdrowie i siły ciała, ale zarazem dążenie do wyrobienia zdolności podrządkowania tych sił pod wolę naszą i umiejętność ich użycia. Wychowanie cielesne zatem, wychodząc z zasady mnożenia zdrowia i potrzebnej siły cielesnej, zmierza do wykształcenia z ciała wytrwałego narzędzia do spełnienia zadań życia ludzkiego. Osiągnięcie tego celu zależnem jest: *a)* od planowego uporządkowania ćwiczeń, *b)* właściwego ich użycia, *c)* dokładności w wykonaniu. Planowe uporządkowanie ćwiczeń polega na właściwym doborze i uporządkowaniu tych ruchów ciała, które mogą wywrzeć dodatni wpływ na rozmaite organa ciała ludzkiego, jak również na podziale dobranych ćwiczeń na poszczególne rodzaje (grupy) według wywieranego wpływu na organizm. Ćwiczenia w obrębie każdej grupy powinny być uporządkowane z zachowaniem stopniowania od najprostszych i najłatwiejszych do najtrudniejszych i to z uwzględnieniem natężenia przy każdem ćwiczeniu. Zestawienie znowu ćwiczeń z poszczególnych grup, będących mniejwięcej tegosamego stopnia natężenia, a odpowiadających zupełnie potrzebie ciała w stosunku do jego stanu rozwoju i dotychczasowego wyćwiczenia się w jedną gimnastyczną całość, zowie się lekcyą czyli (jak Szwedzi nazywają) ć w i c z e n i e m d z i e n n e m.

Lekcya gimnastyki składa się z następujących n a j w a ż n i e j s z y c h rodzai czyli grup: ćwiczeń nóg, ćwiczeń mięśni, prostujących kręgosłup, ćwiczeń ramion i górnego tułowia, ćwiczeń równoważnych, ćwiczeń łopatek, grzbietu i karku, mięśni brzucha, mięśni bocznych tułowia, ćwiczenia w skoku i głębokim oddechu. Powiadam najważniejszych, ponieważ lekcyę gimnastyki wypełniają zazwyczaj i inne jeszcze ćwiczenia, jak n. p. ruchy głowy, pochody, biegi i t. d. Wyż wymienione grupy ćwiczeń jednak są najważniejsze i żadnego z nich w toku lekcyjnym opuścić nie wolno [1]).

Cały zasób materyału obejmuje ćwiczenia: rzędowe, przygotowawcze i właściwe, do których należą różne rodzaje pochodu i biegu oraz zabawy i gry ruchowe.

Wszelkie ćwiczenia rozpoczynają się ćwiczeniami przygotowawczymi. Tak przy tych, jak i wszystkich innych ćwiczeniach — pamiętać należy, że powinno się przećwiczać ruchy w następującym porządku: nóg, ramion, tułowia, nóg i t. d. Dla ułatwienia w układaniu programu ćwiczebnego posługują się Szwedzi czterema szematami, odpowiadającymi Tabelom Linga i dodatkowi do tych tabel. Tabele te, zawierając cały zasób materyału ćwiczebnego, są niejako

---

[1]) Znaczenia poszczególnych tych grup ćwiczebnych nie podaję, gdyż każdy znajdzie je w dziele E. Cenara, p. t. »Gimnastyka szkolna i gry«.

kluczem do układania ćwiczeń dla rozmaitego wieku i stopnia rozwoju. Na razie poprzestanę na tej krótkiej o tem wzmiance, a bliższe omówienie tak szematów ćwiczebnych, jak i tabel pozostawiam na później. Tymczasem przystępuję do samych ćwiczeń.

Ćwiczeniom przygotowawczym poświęcono na kursie tylko pięć dni, a to ze względu na dobry stopień osobistego wyćwiczenia gimnastycznego, z jakim frekwentanci na kurs przybyli.

Rozchodziło się tu więc raczej o wskazówki metodyczne dla przyszłych nauczycieli gimnastyki, niż o samo wćwiczenie się, jakkolwiek i w tym kierunku nie były one bez skutku, gdyż doskonalenie się w każdym ruchu, chociażby najprostszym, jak n. p. w postawie zasadnej — jest rzeczą wielkiej wagi, jeżeli się rozchodzi o dodatni wpływ na właściwą postawę ciała ludzkiego. Dlatego też ćwiczeniom przygotowawczym należy poświęcić wiele czasu, a jeszcze więcej pracy, gdyż od jakości przygotowania zależną jest późniejsza poprawność wykonywanych ćwiczeń, a od tego skutek, jaki ćwiczenia te wywierają na organizm.

Poniżej podaję tak ćwiczenia przygotowawcze, jak również właściwe, tudzież krótki opis najważniejszych, jak również i błędy, jakie się najczęściej powtarzają, a podaję w tym porządku, w jakim je przećwiczamy w Instytucie. Cały zasób materyału ćwiczebnego — przeznaczonego dla nas — podzielony jest na 32 tygodni i ujęty w formy łekcyjne. Lekcye te zastosowane są do wieku i stopnia wyćwiczenia słuchaczy, z których niemal wszyscy są oficerami armii szwedzkiej, w wieku od 20—30 lat życia. Program lekcyjny zmienia się każdego tygodnia; codzienne urozmaicenia są bardza nieznaczne. Każda lekcya trwa 55 minut (od 7·45 do 8·40 rano).

Pierwszy dzień.

1. Ćwiczenia rzędowe.

a) Ustawienie się w rząd, dwurząd, trójrząd. Ustawienie się w rząd (dwurząd, trójrząd) odbywa się w myśl regulaminu ćwiczeń rzędowych na rozkaz: stawaj w rząd! (dwurząd! trójrząd!), jednakże pomiędzy pierwszym a drugim (trzecim rzędem) powinno pozostać najmniej 80 cm. odstępu. Mniejsze oddziały — t. j. do 10 ćwiczących — ustawia się w jeden rząd. Ustawienie dwu lub trójrzędowe zależne jest nietylko od ilości ćwiczących się, ale zarazem od obszaru miejsca, którem rozporządzamy. Przez ustawienia te zyskuje się również na łatwości przeglądu. Wszystkie ustawienia powinny odbywać się szybko i cicho. Po przećwiczeniu jednego z ustawień z pewną grupą ćwiczących się, zastosowuje się do niej stale rozkazu: do ćwiczeń stawaj!

b) Następuje rozkaz: baczność! i zdanie raportu prowadzącemu ćwiczenia przez jednego z ćwiczących się. Na rozkaz »baczność« przyjmujemy postawę zasadną, t. j. pięty razem złączone i równo wstecz wysunięte, stopy zamykają kąt prosty i sy-

metrycznie są na zewnątrz odchylone, nogi w kolanach wyprostowane. Górna część ciała prosto nad biodrami, pierś wypuklona, a całe ciało podane nieco wprzód. Barki w jednakiej wysokości, miernie ściągnięte wstecz i zarazem w dół. Ramiona wyprostowane, biegną wzdłuż boków ciała, ręce dłonią do środka, palce wyprostowane i złączone przylegają do zewnętrznej powierzchni uda. Głowa miernie podniesiona, wzrok skierowany prosto przed siebie.

Na rozkaz: spocznij! przybieramy postawę swobodną, lewa noga jednak pozostaje w zupełności na tymsamym miejscu.

c) Zwroty poskokiem w lewo (prawo), wstecz (w lewo i prawo) wykonywamy na rozkaz: poskokiem w lewo (prawo) zwrot! Poskokiem wstecz (w prawo wstecz) zwrot! Obroty dokoła osi wzdłuż na lewej i prawej pięcie wykonywamy na stosowną zapowiedź; sa one przygotowaniem do obrotów na rozkaz.

Obroty w lewo (prawo), wstecz (w lewo i prawo) na zapowiedź a następnie rozkaz: W lewo (prawo) — zwrot! Wstecz — zwrot! Lub też: w prawo — wstecz — zwrot!

2. *a)* Ręce na biodra — wraz! Ręce przesuwamy po stronie zewnętrznej ciała do góry, aż do wysokości bioder — następnie, zwracając kciuk wstecz przyciskamy go lekko do bioder, podczas gdy cztery pozostałe palce są zamknięte i biegną wprzód w dół do środka. Równocześnie, w miarę zbliżania się przedramienia do ramienia, podajemy łokcie miernie wstecz, jednakże tylko do linii barków, które kierujemy wstecz i opuszczamy w dół, jak przy postawie zasadnej.

3. *a)* Ramiona — ugnij! Ramiona podnosimy bokiem do poziomu, w którem to położeniu zwracamy dłonie do góry, następnie opuszczamy ramiona zwolna na zewnątrz w dół (możliwie najniżej) i uginamy w łokciach, przyczem przedramiona pozostają nieruchome; przedramię zbliżamy do ramienia, a końce palców rąk, ugiętych w przegubie, niekoniecznie muszą dotykać barków. Wypręż w dół! Ramiona prężymy najkrótszą drogą w dół, przyczem mięśnie muszą być w napięciu.

b) Ramiona bokiem w pion! Ramiona wyprężone i wyprostowane podnosimy bokiem w pion, zwracając w ich poziomym położeniu dłonie do góry. Ramiona zbliżamy do siebie w swem pionowem położeniu na szerokość własnej klatki piersiowej (lub nieco większą, lecz nigdy mniejszą), przyczem staramy się je poddać jak najdalej wstecz. Położenie głowy i całego ciała, jak przy postawie zasadnej. Ramiona bokiem — w dół! Ramiona opuszczamy tąsamą drogą w dół, przyczem w położeniu poziomem zwracamy dłonie w dół.

4. Ćwiczenia przygot. do: *a)* skłonu wstecz i *b)* skłonu (łukiem) wprzód.

a) Skłoń głowę wstecz! (staraj się widzieć ścianę za sobą). Z tej postawy: Skłon wstecz! Prostuj się! Skłon (łu-

kiem) wprzód! (patrz prosto przed siebie). Prostuj się! lub też: do postawy wróć! Na ten (ostatni) rozkaz wracamy do posławy zasadnej z każdego położenia ciała. (C. d. n.)

Ćwiczenia na wysokich poręczach.

Napisał *A. Hamburger*.

W środku ze zwieszenia:

I. Podchwytem obróconym — w tylnym zamachu wspieranie do podporu na ramionach, zeskok do środka.

II. Podchwytem obróconym – w tylnym zamachu wspieranie do podporu na ramionach, pośrednim zamachem wychwyt do podporu prostego, zawrotka.

III. Podchwytem obróconym – wspieranie w tylnym zamachu do podporu na ramionach, pośrednim zamachem, wychwyt do podporu prostego, stanie na barkach, odwrotka.

IV. Podchwytem obróconym – w tylnym zamachu wspieranie do podporu na ramionach, pośrednim zamachem wychwyt do podporu prostego, pół kole odwrotne prawą, lewą, zawrotka w prawo z pół obrotem w prawo.

V. Podchwytem obróconym — w tylnym zamachu wspieranie do podporu na ramionach, pośrednim zamachem wychwyt do siadu odwrotnie spojonego w lewo, obrót w prawo do podporu leżąc przodem (pobok) na obu poręczach, koło okroczne lewą, prawą (bezpośrednio) zmiana chwytu (na podchwyt), odmyk do zwieszenia ugiętego zeskok wprzód.

VI. Podchwytem obróconym – w tylnym zamachu wspieranie do podporu na ramionach, pośrednim zamachem wspieranie w tylnym zamachu do podporu prostego, spad na ramiona, wychwyt, stanie na barkach, odboczka w lewo.

VII. Podchwytem obróconym — w tylnym zamachu wspieranie do podporu prostego, poskok wprzód o ramionach ugiętych do podporu prostego, odmachem wychwyt, zawrotka w lewo z pół obrotem w lewo.

VIII. Podchwytem obróconym — w tylnym zamachu wspieranie do podporu prostego, poskok wprzód o ramionach ugiętych, poskok wstecz o ramionach ugiętych do wagi na lewym łokciu (poprzek), odboczka w prawo.

IX. Podchwytem obróconym — zwieszenie rozpięte w lewo, wspieranie lewem podudem skrzyżnie, przemach okroczny prawą do podporu leżąc przodem (pobok) na obu poręczach, koło okroczne prawą, lewą, odboczka w prawo (ponad obie poręcze).

X. Podobnie w drugą stronę.

XI. Podchwytem obróconym, zamachem wspieranie wychwytem do podporu na ramionach, pośrednim zamachem, wspieranie w przednim zamachu do podporu leżąc przodem (zmiana chwytu naprzemianrącz) do podporu pobok, opust (przewlek nóg) do wagi tyłem, zeskok.

XII. Podobnie w drugą stronę.

XIII. Podchwytem obróconym — zamachem wspieranie wychwytem do podporu na ramionach, pośrednim zamachem wychwyt do podporu prostego, odmachem przerzut wstecz, odwrotka.

XIV. Podchwytem obróconym, zamachem wspieranie wychwytem do podporu prostego, spad na ramiona, wychwyt, stanie na barkach, przewrót wprzód, wychwyt do siadu odwrotnie skrzyżnego w prawo, przemach okroczny prawą (do zeskoku) z pół obrotem w lewo,

XV. Podobnie w drugą stronę.

XVI. Podchwytem obróconym — zamachem wspieranie wychwytem do podporu prostego, pośrednim zamachem, stanie proste, spad do stania na barkach, kołowrót wstecz, odwrotka.

XVII. Podchwytem obróconym — zamachem wspieranie wychwytem do podporu prostego, odmachem przerzut wstecz, przewrót wprzód, wychwyt, stanie proste, odboczka.

XVIII. Wspieranie chorągiewką (w lewo lub w prawo), do podporu prostego, stanie proste (ciągiem), opust do stania na barkach, spad na ramiona, pośrednim zamachem przerzut wstecz, odwrotka.

XIX. Podchwytem obróconym — w tylnym zamachu wspieranie do podporu prostego, pośrednim zamachem stanie proste, nożyce zawrotne, zesiad i spad na ramiona, wychwyt do stania prostego, rozkroczka (do zeskoku).

Na końcu poręczy:

XX. Wspieranie ciągiem, poskok wprzód o ramionach ugiętych do podporu ugiętego, pośrednim zamachem, stanie na barkach, spad na ramiona, pośrednim zamachem, wspieranie w tylnym zamachu do stania na barkach, przewrót wprzód, wychwyt, zawrotka.

XXI. Podchwytem obróconym — w tylnym zamachu wspieranie do podporu prostego, stanie proste (ciągiem), opust na barki do podporu tyłem na ramionach, waga przodem, nawrót do podporu na ramionach przodem, pośrednim zamachem przerzut wstecz, odboczka.

XXII. Wychwyt ze zwieszenia (do podporu prostego), poskok o ramionach ugiętych, pośrednim zamachem pół obrotu (równorącz)

do podporu prostego, nożyce zawrotne, zesiad i stanie proste, rozkroczka.

XXIII. Podchwytem obróconym — zamachem, wspieranie wychwytem do podporu prostego, odmach do zwieszenia przewrotnego, wychwyt do podporu prostego, spad na ramiona, pośrednim zamachem, przerzutem wstecz kołowrót na barkach wstecz (ramiona w bok) wychwyt, zawrotka.

XXIV. Podchwytem obróconym — w tylnym zamachu wspieranie do podporu prostego, pośrednim zamachem, przewrót wprzód wolny do podporu na ramionach, wychwyt do stania prostego, odboczka.

XXV. Podchwytem obróconym — zamachem wspieranie wychwytem do podporu na ramionach, pośrednim zamachem, stanie proste w tylnym zamachu, pół obrotu do stania prostego pobok (na jednej poręczy), kuczka.

Kronika.

— **Park gier Tow. zabaw ruchowych we Lwowie.** Wytrwałością, godną uznania, zdołał Zarząd Tow. Z. R. mimo niedostatecznego poparcia ze strony społeczeństwa lwowskiego stworzyć kosztem około 10.000 kor. wzorowy park gier dla dorosłych i młodzieży szkolnej — tuż za rogatką stryjską na przestrzeni 10 morgów łąk, wynajętych od obywateli wuleckich. Park ten — jakkolwiek nie zupełnie ukończony — wymaga bowiem jeszcze pracy kilka miesięcy i wkładu około 20.000 K na budowę trybun, kąpieli natryskowych i słonecznych i t. p., jest już dziś o tyle przysposobiony, że z przyszłą wiosną przystąpi Zarząd do swojej pracy wychowawczej, która dotychczas prowadzona tylko dorywczo, odbijała się ujemnie na prawidłowym i racyonalnym rozwoju sportów, czego przyczyną główną był właśnie brak odpowiednio urządzonego parku.

Park nowopowstały posiada rodzaj »Stadionu« t. j. olbrzymie boisko footballowe, otoczone bieżnią podwójną, t. j. do biegu płaskiego i z przeszkodami. Oprócz tego 4 boiska footballowe, 6 kortów tennisowych, rzutnię, miejsce do skoków, boisko do palanta, boisko do diabola, ponadto otrzymać ma trybuny z szatniami kąpiele słoneczne i natryskowe i t. d.

Stworzywszy odpowiednie warunki ćwicz. sportowym zwróci w przyszłości zarząd całą swoją uwagę na prawidłowy tok tych ćwiczeń, obejmie kierownictwo nad popołudniowemi zabawami kilku szkół średnich, tak męskich, jak i żeńskich, rozwinie akcyę w organizowaniu dalszych klubów sportowych i ześrodkuje wszystkich pracę w swoim parka.

— **Olbrzymi park gier.** Magistrat Charlottenburgu wstawił w budżet kwotę 850.000 M. na budowę i urządzenie parku gier w Grünewaldzie na przestrzeni 28 morgów (trzy razy większy, niż park gier Tow. zabaw we Lwowie). Roczne utrzymanie parku obliczono na 13.000 M. Park ten będzie ogniskiem wszelkich gimnastycznych i sportowych ćwiczeń publicznych.

— **Kongres gimnastyczny międzynarodowy w Watykanie** odbył się w dniach od 23. do 28. września u. r., celem uczczenia Jubileuszu papieskiego. Był to pierwszy tego rodzaju kongres, gdyż ten, który się odbył w r. 1905 był wyłącznie włoskim a nie międzynarodowym. Do ćwiczeń i zawodów zgłosiło się 2.500 gimnastyków z Włoch, Francyi, Irlandyi, Belgii. Nie były zastąpione Tow. gimn. słowiańskie, tudzież niemieckie, zaś gimnastycy katoliccy Anglii wstrzymali się od udziału, ponieważ komitet kongresowy z programu wyłączył boksowanie, czem się oni właśnie popisywać chcieli.

Zwycięzcy otrzymali wieńce laurowe, dębowe, złote i srebrne medale, a papież ofiarował od siebie puchar wspaniały na nagrodę wędrowną. Dnia 26. września zaszczycił papież obecnością swoją ćwiczenia, które się odbywały na dziedzińcu Belwederu. Dnia następnego odbyła się dla gimnastyków msza pontyfikalna. Pius X. jest wielkim zwolennikiem gimnastyki i sportów i to było powodem, że pozwolił już po raz drugi na kongres w murach Watykanu.

— **Wpław przez kanał La Manche.** Niejaki Burgers już dwukrotnie próbował w ostatnich czasach przebyć wpław kanał ten, który w najwęższem miejscu wynosi 39.000 m., jednak oba razy mimo, iż przebył większą przestrzeń, bo 55.000 m. nie dotarł do przeciwnego brzegu, gdyż prąd wody zawsze go porywał i unosił daleko w bok. Raz już miał zaledwie jednę milę do brzegu przeciwnego, ale ponieważ nie był tego świadom, z braku możliwej oryentacyi, pływanie przerwał. Gdy potem przekonał się, że tylko milę miał do brzegu, żałował swego czynu, albowiem siły byłyby mu — jak mówił — do tego jeszcze starczyły.

— **Godne naśladowania.** Tow. gimn. nauczycieli Berlina wydało do nauczycieli wogóle następujące wezwanie odnośnie do wychowania fizycznego młodzieży szkolnej i przemysłowej:

»Zalecamy wszystkim nauczycielom pilny współudział w pracy wychowania fizycznego młodzieży poza szkołą a mianowicie: 1. organizowanie samodzielnych ochotniczych drużyn (oddziałów) złożonych z młodzieży swojej szkoły; 2. wspieranie istniejących Tow. gimnastycznych studenckich, ewent. powstać mogących; 3. współdziałanie w pracy gimnast. oddziałów studenckich, istniejących przy Tow. gimn.; 4. zwiedzanie tych gimn. oddziałów przy nadarzających się okolicznościach. Ponadto zwrócono się do władz i turnerstwa niemieckiego o bezpłatne na ten cel odstąpienie sal gimnastycznych«.

— **Piękno a waga ciała.** Wpływ wielki na piękno ciała ludzkiego ma odżywianie się. Człowiek otyły, podobnie, jak chudy, choćby ich rysy twarzy były skończenie piękne, nie mogą uchodzić za pięknych. Człowiek piękny musi odpowiadać zasadom estetyki nie tylko odpowiednią budową, lecz także odpowiednią tuszą i ciężarem. Mało jednak wiadomo ogółowi, jaki powinien zachodzić stosunek między wagą ciała ludzkiego a jego wzrostem. Stosunek ten znajdziemy, jeżeli objętość piersi pomnożymy przez wysokość postaci a iloczyn ten podzielimy przez liczbę 240. Wynik tych działań da nam wagę ciała nagiego w kilogramach taką, jaką być powinna w idealnem pojmowaniu piękna. N. p. jeżeli objętość piersi (mierzona na nagiem ciele) wynosi 90 cm., wysokość postaci 156 cm. natenczas normalna waga będzie: $90 \times 156 = 14.040 : 240 = 58{\cdot}5$ kg. Porównując ten wynik z rzeczywistą wagą ciała, wszelkie różnice wagi położyć należy na karb zbytniego schudzenia lub otłuszczenia, co przy dokładnem oglądaniu ciała nagiego łatwo wykryjemy.

— **Nagrody państwowe za ćwiczenia fizyczne.** Wydawca czasopisma »Allgemeine Sportzeitung«, poseł Wiktor Silberer wniósł do austryackiej Rady państwa projekt opatrzony podpisami 30 posłów, domagający się wstawienia do budżetu państwowego kwoty 10.000 kor. na nagrody za różnego rodzaju ćwiczenia i zawody sportowe. Motywuje on swój wniosek tem, że zachęcanie dorastającej i dorosłej młodzieży do ćwiczeń fizycznych ma dla państwa doniosłe znaczenie. Zrozumiały już to inne państwa i tak nie tylko we Francyi i Niemczech przeznacza państwo pewną kwotę na nagrody za ćwiczenia sportowe, ale nawet w sąsiednich Węgrzech istnieje już od dawna nagroda państwowa za wioślarstwo, pływanie i inne ćwiczenia sportowe. W Niemczech są ustanowione jeszcze specyalne nagrody wyłącznie za wioślarstwo, co naturalnie ogromnie przyczynia się do rozpowszechnienia tego sportu. W Austryi przeznacza państwo wprawdzie ogromne sumy na popieranie hodowli koni, bydła, świń i t d. lecz dla podniesienia i rozpowszechnienia ćwiczeń fizycznych, mających dla zdrowia i życia przyszłych obywateli państwa doniosłe znaczenie — nie robi państwo dotychczas nic.

F. Kap.

— **Ćwiczenia cielesne a temperatura ciała.** Temperatura ciała uważaną była od wieków jako miara zdrowia. Każde zboczenie z przeciętnej temp. 36—37^0 uważamy już ogólnie za stan anormalny, za sympton choroby. A jednak są chwile, kiedy ludzie zupełnie zdrowi wykazują temperaturę ciała znacznie wyższą od normalnej, a mianowicie w czasie wykonywania większej pracy fizycznej. »La Nature« podaje, że Jürgensen, po pracy przy rąbaniu drzewa, wykazywał temper. ciała 37·8^0. Mosso zbadał, że po forsownym marszu temp. ciała dochodzi do 38·8^0, Forel, po dokonaniu tury alpejskiej, miał ciepłotę 39·2^0. Prof. Flack, który w Londynie robił doświadczenia nad podwyższeniem ciepłoty ciała doszedł

do jeszcze większych wyników. I tak: po biegu na 200 yard (182 m.) dosięgła ciepł. ciała 38·2°; po biegu na 800 m. 39°; po biegu na 1.609 m. 39·4°; po biegu na 3 mile angielskie 40°. Podobnie też stwierdzono u footballistów, a mianowicie: zależnie od długości gry ciepłota rosła od 38·6 – 40°. W jednym przypadku stwierdził prof. Flack nawet 41° po 3 mil. ang. biegu. A ciepłota ta długo nie klęsła.

— **IV. Olimpijskie igrzyska w Londynie.** Zawody cyklistów: Wyścig na 20 km. zwyciężył Kingsberg (Anglik) w 34 m. 13²/₅ sek. Wyścig na 600 yard zwyc. Johnson (Angl.) w 51¹/₅ sek. Wyścig na 2.000 m. (tandem) zwyc. Schiles + Auffrey (Francya). Wyścig na 5.000 m. (tandem) zwyc. Jones (Angl.) 8 m. 36¹/₂ sek. Wyścig na 100 km. (tandem) zwyc. Bartlet (Angl.) 2 g. 41 m. 48³/₅ sek.

Zawody w pływaniu: Wyścig na 100 m. zwyc. Daniels (Amer.) 1 m. 4²/₅ sek. Wyścig na 1.500 m. zwyc. Taylor (Angl.) 22 m. 48 sek. Wyścig na 400 m. zwyc. Taylor (Angl.) 5 m. 36 sek.

— **Zlot Związku austryackich Turnerów w Grazu.** W dn. 11.—14. lipca z. r. odbył się w Grazu Zjazd tych turnerów austryackich, którzy nie należą do wszechniemieckiego Związku turnerskiego, lecz tworzą samodzielny Związek austryacki. Przybyło na Zjazd ogółem 3912 turnerów.

Na 70.000 członków, należących do Związku, w ćwiczeniach wolnych wzięło udział 2074 turnerów, w pochodzie uroczystym niesiono 147 sztandarów, były tu również zwyczajem niemieckim, wozy z alegoryami.

Do cwiczeń wolnych przygotowano boisko w ten sposób, iż powierzchnię jego pokratkowano kresami wapiennemi (tak samo zrobiono na ostatnim Zjeździe w Frankfurcie).

Do niedawna wyśmiewali Niemcy Sokołów, że znaczą kamieniami lub palikami stanowiska ćwiczących, a dziś poszli nawet dalej, bo wprost zrobili z boiska szachownicę.

Ćwiczenia wolne zrobiły dobre wrażenie, gdyż obok wybornego wykonania, wzorowano się na Sokołach i przestrzegano jednolitego stroju ćwiczebnego (przedtem na to nie zważano). Strój ten składał się z długich szarych spodni i białej koszulki trykotowej z długimi rękawami. Oprócz ćwiczeń wolnych były ćwiczenia Okręgów, kobiet i ćwiczenia starszych zastępów (56 ćwiczących) tudzież zawody w sześcio- i trójboju, tudzież jednostkowe. Trójbój składał się: ze skoku o tyczce, biegu i rzutu kulą. Zawody jednostkowe obejmowały: szermierkę i zapasy klasyczne, ponadto przedstawiono różne gry i bieg rozstawny.

Do zawodów jednostkowych stanęło 156 zawodników, z czego 56 otrzymało nagrody, 27 zaś listy pochwalne.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.